



トマト根菜の
食感が楽しい

POINT

根菜を電子レンジで加熱するときは、
かぼちゃはやや硬めに、
れんこんはしっかり加熱するように
加減してください。

ぽん酢でさっぱり なすの肉巻き

調理時間
25分

1人分(レシピ1/2量) *カロリー: 366kcal *食塩相当量: 2.3g

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉(半分切る)…8枚	小ねぎ(小口切り) ……適量
なす(縦8等分に切る) ……2本	一味唐辛子(お好みで)…適宜
サラダ油 ……小さじ1	
CO・OP 味付ぽん酢 ……大さじ4	
① 砂糖 ……小さじ1	
水 ……大さじ4	

1. なすに豚肉をしっかり巻き付ける。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の巻き終わりを下にして並べ入れて中火で1分焼き、全体に焼き色がつくまで転がしながら焼く。
3. 混ぜ合わせた①を加えて時々上下を返しながらか中火で4～5分煮る。
4. 器に盛り、煮汁をかけて小ねぎを散らし、お好みで一味唐辛子を振る。

ぽん酢の酸味が
食欲をさそえる



POINT

肉の巻き終わりが
なすの断面にくるようにすると
肉がはがれず上手に焼けます。

— 今月のレシピ —
季節の変わり目に
たっぷり食べよう!
旬野菜

Let's
Cook

表紙のレシピ

根菜のラタトゥイユ

調理時間
30分

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 134kcal *食塩相当量: 0.8g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

にんじん (1cm厚さの半月切り) ……1本	しょうが(すりおろす) ……1/2片
れんこん (2～3cmの乱切り) ……1/2節	◎ CO・OP エクストラバージン オリーブオイル ……大さじ1
かぼちゃ(ひと口大に切る) ……Mサイズ1/8個	ホールトマト(つぶしておく) ※カットトマトでも
エリンギ(乱切り) ……1パック	……1缶(400g)
① しめじ (小房に分ける) ……1パック	塩 ……小さじ1/2
	こしょう ……適量
	バジル(お好みで) ……適宜

1. ①を耐熱皿に平らにのせてラップをして電子レンジで4～5分加熱する。
2. 鍋に◎を入れて熱し、1、②の順に炒めて全体に油がまわったらホールトマトを缶ごと入れ、缶の1/3量の水(分量外)を中をすすぐように入れて中火で約10分煮る。
3. 塩、こしょうで味を調え1～2分煮て、器に盛り付けお好みでバジルを飾る。

